Klatka – góra i dół

Średnio zaawansowany | 6 min

1		**Pompki Atlasa** 2 Ławeczki / 2 Krzesła	**x20** Powt
	Przerwa		**20 Sek**
2		**Pompki Atlasa** 2 Ławeczki / 2 Krzesła	**x20** Powt
	Przerwa		**20 Sek**
3		**Pompki Atlasa** 2 Ławeczki / 2 Krzesła	**x20** Powt
	Przerwa		**20 Sek**
4		**Pompki – ze stopami na ławeczce** Podniesiona platforma	**x20** Powt
	Przerwa		**20 Sek**
5		**Pompki – ze stopami na ławeczce** Podniesiona platforma	**x20** Powt
	Przerwa		**20 Sek**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		**Pompki – ze stopami na ławeczce** Podniesiona platforma	**x20** Powt

P4P

To jest trening w PDF. W aplikacji przeżyjesz pełne doświadczenie.

Tu masz strukturę techniczną. W aplikacji znajdziesz bogatsze i bardziej dynamiczne doświadczenie.

- 🎬 Przewodnik wideo z pełnymi animacjami
- 🎵 Autorska muzyka do lepszego treningu
- ⚙️ Konfigurowalny timer i ustawienia
- 📅 Progresywne plany na 30, 60 i 90 dni
- ✨ Nowe treningi generowane przez sztuczną inteligencję

Pobierz aplikację

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.